



预防流感 常喝杏仁豆浆

关键词: 维生素 E、调节非特异性免疫功能、预防呼吸道疾病

原料: 黄豆 70 克、杏仁 20 克、水适量

做法:

1. 将黄豆置于温水中浸泡 6~8 个小时,泡至发软。
- 2.将泡好的黄豆与杏仁一起放入豆浆机杯体中,加水至上下水位线之间,接通电源,按“五谷豆浆”键,待杏仁豆浆制好即可。

营养小贴士

早在 1990 年就有医学和营养学专家论证,杏仁具有调节非特异性免疫功能的作用,能够增强人体的抵抗力。非特异性免疫功能一般是先天形成的,它在人体被病原体感染时,能以最快的速度参与抵抗感染,是人体抗感染的第一道防线。

除了增强人体免疫力,杏仁还有预防呼吸道疾病的作用。在我国卫生部颁布的第一批药食兼用的中药材名单中,有 7 种植物的核仁或种仁,杏仁是其中一种。杏仁是各种常见坚果中维生素 E 含量最高的,一把杏仁(20~25 粒,约重 30 克)含有 10 毫克左右的维生素 E。多吃杏仁可以给身体提供充足的维生素 E,起到预防流感的作用。

(曹金丽)



冬初喝青茶或 普洱更益健康

一年有春夏秋冬四季之分,而茶叶也有寒热温凉性味的差别,因此,四季饮茶各有讲究。很多人喝茶仅凭个人口感,不善于利用季节变化,让不同种类、功效的茶叶对身体起到更好的调理、保健作用。专家指出,初冬宜喝青茶(乌龙茶)或普洱茶。

中医认为,秋冬季属凉燥。这个时候空气渐渐干燥,人们易出现皮肤、鼻腔、咽喉干燥不适。青茶色泽绿润,内质馥郁,不寒不燥,可起到润肤、除燥、生津、润肺、清热、凉血的作用。而普洱茶可去油、清肠、通便、减肥、降血脂、降血糖、调解血压。二者皆非常有利于秋冬季对身体的保健。

青茶为发酵茶,大多数人都认为明前茶(即春茶)是最好的,而对于青茶来说,秋茶的水会更“厚”一些,而香气和韵味也更加醇厚。拿铁观音来说,它的化学成分和矿物元素对人体可起到抗衰老、清热降火、抗动脉硬化、提神益思等特殊功效。

普洱茶属发酵茶,依制法可分为生茶和熟茶。生茶冲泡出来的水呈青绿色,熟茶冲泡出来的水呈金红色。熟普洱暖胃,所以建议初喝普洱者先品熟普洱,而生普洱一定要喝陈年的,至少要在 5 年以上。普洱茶保健功效与青茶相近,除此以外,它还可以降脂减肥、健齿护齿、护胃、养胃、防辐射、醒酒、美容等。

(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦
特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款
电话:6010699 6010199
总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

您知道“新生儿疾病筛查”吗

有一群特殊的孩子:一出生甚至连母乳都不能吃,母乳和粮食成了伤害大脑、造成智力发育迟滞甚至成为傻子的“毒药”。这就是今年 6 月卫生部颁布实施的《新生儿疾病筛查管理办法》中明确规定对新生儿进行筛查的 3 项病种之一——苯丙酮尿症(英文简称 PKU)。其他筛查病种是先天性甲状腺功能减低症(CH)和听力障碍。

有多少父母了解给新生儿做第一次体检——新生儿疾病筛查呢?日前全国妇幼卫生监测办公室联合新浪网共同开展了新生儿疾病筛查认知度的在线调查,调查对象是全国适婚适育的人群,共收到 2050 份有效问卷。

从参与调查的网民认知状况看,有 47.9%的人表示对新生儿疾病筛查只“了解一点”,38.6%的人甚至对此“不了解”;“比较了解”和



“非常了解”的只有 9.1%和 4.4%。

有关数据显示,我国每年出生的有缺陷人口约有 100 万。而新生儿疾病筛查是提高出生人口素质、

减少出生缺陷的预防措施之一。据了解,目前我国 PKU 的发病率为 1/14700。这种能导致智力障碍的遗传代谢病,越早发现,干预效果

越好,而新生儿疾病筛查则是把握最佳治疗时机的关键。

中国目前的 PKU 儿童,除了上海之外,多集中在中西部地区,如甘肃、新疆、河南等地。为了生存且不沦为智残,他们一生只能吃兼有药、食功能的昂贵特食,而每年高达上万元的特食或几万元的治疗费,往往给不富裕的家庭带来精神和物质的双重重负,一些贫困家庭甚至放弃治疗。

对新生儿进行筛查的推广与普及直接关系到中国人口素质、质量与社会未来发展。据悉,目前卫生部已在全国建立新生儿筛查的管理网络,在医疗机构中开展有效的宣传与筛查工作,尽可能不让每名新生儿错失筛查的良机,以确保国民人口素质不断提高。

(陈平)



医治晚期肺癌有“新式武器”

“在晚期非小细胞肺癌的医治领域,作用于肿瘤细胞表面的表皮生长因子受体的抗 EGFR 靶向治疗药物与化疗同时使用,收获了良好的临床效果。”日前,在上海国际肺癌论坛上,中华医学会肿瘤学会常务委员、上海市肺部肿瘤临床医学中心主任、上海市胸科医院首席专家廖美琳教授传递了这一信息。她表示,目前,化疗联合某些靶向治疗后的效果优于单纯化疗,这使得目前晚期肺癌一线治疗的策略已经逐渐从单纯化疗转变为靶向药物联合化疗。

肺癌是当前国内外发病率和死亡率最高的恶性肿瘤,其中 80% 以上是非小细胞肺癌。非小细胞肺癌因缺乏典型的易被识别的症状和体征,被发现时大多数已经失去

了手术机会。以往,医生对于晚期非小细胞肺癌患者的治疗没有太多的选择,最主要的治疗手段就是化疗。与不进行积极治疗相比,化疗能够延长晚期患者的生存时间(这个时间的长短用中位总生存期来表示,即有一半患者的生存期能够达到这个时间)。

包括非小细胞肺癌在内的很多恶性肿瘤的发生发展都与肿瘤细胞表面的一种叫表皮生长因子受体(简称 EGFR)的分子有关,这种分子能够促进肿瘤的生长和扩散。而专门作用于 EGFR 的药物能够抑制肿瘤的增长和转移。现在,我们已经可以在晚期非小细胞肺癌的治疗中获得这样一类药物——“抗 EGFR 靶向治疗药物”。西妥昔单抗作为一种抗 EGFR 靶

向治疗药物,能够从肿瘤细胞外面作用于 EGFR,进而阻止肿瘤的生长和扩散,显著延长生存期。

来自德国汉堡的胸部肿瘤专家 Kenneth 博士在肺癌论坛上介绍了第十三届世界肺癌会议的一项分析结果:国际上开展的多项临床研究结果显示,与单纯采用传统化疗相比,西妥昔单抗联合化疗作为晚期非小细胞肺癌患者的初次治疗,能够显著延长患者的中位总生存期。治疗开始 3 周之内就出现痤疮样皮疹的患者,延长生存时间的作用更加显著,中位总生存期达到了 15 个月。而接受传统化疗患者的中位总生存期约 10 个月。因此,抗 EGFR 靶向药物西妥昔单抗是医治晚期肺癌的有力武器。

(虞睿)

临近年底,职场人群警惕冠心病和猝死

冠心病及其猝死已成为严重威胁我国中青年身心健康的主要疾病。究其原因,除年龄 ≥ 45 岁、心脏病家族史、性别和种族等“不可控”的因素外,可控的危险因素非但没有被控制,更多的人还多项危险因素同时并存。最新的一项调查显示,我国大众中高胆固醇的知晓率不到 10%,而确诊为胆固醇偏高者,其治疗率、控制率也分别只有 14%~18%和 9%~11%。

■“坏胆固醇”是引发冠心病和心梗的“元凶”

引发冠心病和心梗的主要“元凶”是血脂中的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C),即“坏胆固醇”

”。人体内过多的“坏胆固醇”会沉积在动脉壁上,形成小米粥样的斑块,这被形象地称为动脉粥样硬化。其中不稳定的斑块随时会破裂,引发中风和心梗;而稳定的斑块也会导致冠心病的发生,让患者处于危险之中。

研究显示,在没有其他任何危险因素的情况下,单凭“坏胆固醇”水平一项升高,就会引起严重的动脉粥样硬化和早发性冠心病。与之相反,“坏胆固醇”低于 2.07mmol/L,一般不发生动脉粥样硬化。

■“坏胆固醇”水平是心血管事件的最佳预测指标

研究显示,“坏胆固醇”水平

是预测未来心脑血管事件,如心肌梗死和中风的最佳预测指标。“坏胆固醇”检测的正常值因人而异,具备的危险因素越多,“坏胆固醇”的值就应该越低。导致“坏胆固醇”升高的危险因素有:男 ≥ 45 岁,女 ≥ 55 岁;吸烟;肥胖;家族史。

临近年底,职场人群应时刻警惕自身是否存在“坏胆固醇”升高的危险因素,并定期去医院做血脂检测。

(幼方)



车祸翻车时如何自我保护

发生车祸时,翻车有 3 种情况:一是急转翻车,当车在急速转弯时,乘客会感觉到车身向一侧飘起;二是山沟翻车,车身先慢慢倾斜,然后加快速度连续翻滚;三是纵向翻车,汽车先前倾或后倾,乘客感觉车头有下沉或翻起的感觉,然后完全翻转。

感到汽车不可避免地要倾翻时,若已无法跳车,驾驶员可紧紧抓住方向盘,两脚钩住踏板,尽量

使身体固定,避免因身体翻转而被碰撞或抛出车外。如果车向深沟翻滚,应迅速趴到座椅下,抓住方向盘或脚踏板,避免身体在驾驶室内翻动而受伤。如果驾驶室是敞式的,驾驶员应尽量下躲,车翻转时更要抓紧固定物件,以免身体被甩出车外。

乘客应尽快手足并用,紧紧攀住座位或内侧厢板,使身体随车体翻转。跳车时不要顺着翻车的方向跳车,以防止跳出车外被车体重重新

压上。若翻转中感到不可避免地要被翻出车外时,应在抛出行车厢的瞬间猛踏双腿,增加向外抛出的力量,以增大离开危险区的距离。落地时,用双手抱头顺惯性方向跑动或翻动一段距离,以减轻落地时的反作用,这同时也有助于远离危险区。(国忠)



人体久坐少动 伤心脑 损骨肉

研究表明,长期久坐不动的人,很容易对身体造成如下伤害:

久坐伤“心”

由于久坐不动,血液循环减缓,日久会使心脏机能衰退,引起心肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人,久坐使血液循环迟缓容易诱发心肌梗塞和脑血栓形成。此外,久坐不动的人大多缺乏社交活动,长期下去,人的基本社交技能也会退化。如果与社会脱离时间太久,有的人还会出现严重的自闭症和抑郁症等。

久坐伤“肉”

祖国医学早就认识到“久坐伤肉”。久坐不动,气血不畅,缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,轻者出现下肢浮肿,倦怠乏力,重则会使肌肉僵硬,感到疼痛麻木,引发肌肉萎缩。

久坐损脑

久坐不动,血液循环减缓,还会导致大脑供血不足,表现为体倦神疲、精神萎靡、哈欠连天。若突然站起,还会出现头晕眼花等症状。久坐思虑耗血伤阴,老年人则会导致记忆力下降、注意力不集中。若阴虚心火内生,还会引发五心烦热,以及牙痛、咽干、耳鸣、便秘等症。

久坐损骨

久坐时颈肩腰背持续保持固定姿势,椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态,就会导致颈肩腰背僵硬酸胀疼痛,或俯仰转身困难。特别是坐姿不当(如脊柱持续向前弯曲)时,还易引发驼背和骨质增生。久坐还会使骨盆和骶髂关节长时间负重,影响腹部和下肢血液循环,从而诱发便秘、痔疮,出现下肢麻木,引发下肢静脉曲张等症。

(昭和)

